

Schriftliche Frage Nr. 349 vom 19. März 2019 von Herrn Balter an Herrn Minister Antoniadis bezüglich der Schlafprobleme bei Kindern¹

Frage

Am 19.02.2019 hat das GrenzEcho einen Artikel zum Thema Schlafprobleme bei Kindern und Jugendlichen veröffentlicht und bezieht sich dabei auf einen im *De Standaard* erschienenen Artikel. Eine Studie des Brüsseler Krankenhauses UZ Brüssel und der Universitären Kinder- und Jugendpsychiatrie in Antwerpen (UKJA) habe gezeigt, dass Kinder und Jugendliche in Belgien vermehrt mit Schlafproblemen zu kämpfen haben. 33% der Kinder bis fünf Jahre und 15% der Teenager hätten Probleme, ein- und durchzuschlafen. Nur zum Vergleich: Bei Erwachsenen würden sogar bis zu 40% unter chronischen Schlafbeschwerden bzw. psychischen Störungen leiden.

Viele Eltern würden mit ihrem Kind wegen schlechtem Schlafverhalten zum Arzt gehen, wobei medizinische Ursachen eher selten sind, dafür aber falsche Schlafgewohnheiten.

Eine flämische Kinderärztin vertritt die Meinung, es sei normal, dass das Kind zwischen den verschiedenen Schlafzyklen wachwerde. Allerdings sollen Kinder nur dann richtig durchschlafen können, wenn sie es alleine schaffen, einzuschlafen. Wenn ein kleines Kind gelernt habe, im Arm der Eltern mit einer Trinkflasche einzuschlafen, würde das Kind auch nachts beim Wachwerden die Flasche oder den Arm brauchen, um wieder einschlafen zu können. Das Einschlafritual sollte nicht länger als eine halbe Stunde dauern und immer mit einem ähnlichen Satz oder Lied beendet werden, damit es wiederholt werden kann, wenn das Kind nachts wach wird. Das Kind sollte schläfrig, aber wach ins Bett gelegt werden, damit es selbst sein Einschlafmuster entwickeln kann. Gesunde Schlafhygiene sei genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung bzw. Sport und Bewegung, gerade bei fettleibigen Kinder, die öfter mit Schlafstörungen zu kämpfen haben.

Bei Kindern ab 8 Jahren stehen die negativen Auswirkungen von Smartphones und Tablets vor dem Einschlafen im Vordergrund. Das Einschlafen werden dadurch gestört, so dass die Kinder sich am folgenden Tag schwerer konzentrieren können, reizbarer und hyperaktiv sind, so dass die Eltern oft schon ADHS vermuten würden. Vor dem Einschlafen sollte besser ein Buch gelesen werden und das Schlafzimmer sollte ruhig und dunkel sein.

Wenn die Kinder zwischen geschiedenen Elternteilen pendeln, sei ein ähnliches Einschlafritual hilfreich.

Hierzu meine Fragen an Sie:

1. Wie schätzen Sie das als national beschriebene Phänomen der Schlafprobleme in Bezug auf Ostbelgien ein?
2. Was wird von Kaleido empfohlen, wenn Eltern mit Schlafproblemen ihrer Kinder dort Hilfe suchen?
3. Werden Eltern über die negativen Einflüsse informiert, die die Nutzung von Tablets und Smartphones vor dem Zubettgehen auf das Schlafverhalten ihrer Kinder hat? Wenn ja, bei welchen Gelegenheiten?

Antwort

Das Thema „Schlaf“ beschäftigt Eltern bereits sehr früh. Vor allem, da sie meist eine andere Vorstellung von „Schlaf“ haben, als es der kindliche Organismus vorsieht.

Im frühkindlichen Alter (von 0 bis 3 Jahren) geht es insbesondere darum, insbesondere über das Hausbesuchsprogramm von Kaleido oder in den Vorsorgeuntersuchungen, das

¹ Die nachfolgend veröffentlichten Texte entsprechen den hinterlegten Originalfassungen.

Thema Schlaf im Allgemeinen anzusprechen, die Eltern das Schlafverhalten ihres Kindes beschreiben zu lassen und die ihre Antworten zu analysieren (und, falls möglich, ihnen Ratschläge geben oder Zuversicht vermitteln).

In der Regel wird bereits bei der Anamnese nach dem Schlafverhalten gefragt. Falls tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt, wird diese selten bei einer ersten Anamnese erkannt. Sie kristallisiert sich viel mehr im Laufe des Hausbesuchsprogramms bzw. im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen heraus.

Problemansprachen bei Jugendlichen treten oft in Verbindung mit Medienkonsum auf. Äußerungen, die im späteren Tagesverlauf - und somit zumeist bei erhöhter Müdigkeit - getätigt werden, machen die Wahrscheinlichkeit von Beleidigungen größer. Diese werden dann sozusagen „mit in den Schlaf genommen“, was Schlafprobleme befeuern kann.

Das Unterbewusstsein verarbeitet solche Negativeinflüsse kurz vor dem Schlafengehen nur bedingt oder negativ.

Wichtig ist, dass die Eltern und Jugendlichen das Vertrauen finden, diese Dinge anzusprechen, damit angemessen reagiert werden kann.

Somit komme ich zu Ihrer zweiten Frage, was von Kaleido empfohlen wird, wenn Eltern sich aufgrund von Schlafproblemen ihrer Kinder an den Dienst wenden. Hier ist es ebenfalls wichtig, einen Unterschied beim Alter des Kindes zu machen. Die individuelle Situation muss betrachtet und nach den Ursachen der Schlafprobleme gesucht werden.

Schlafberatung durch Kaleido bei **Kindern von 0 bis 3 Jahren** liegt generell darin, Schlafrituale zu empfehlen, das Weinen deuten zu können, etc.

Ebenso wird der kindliche Schlafrhythmus besprochen und angeraten, das Kind abseits vom Trinken zum Schlafen zu bringen und wenigstens in den ersten 6 Monaten sollte das Kind mit im Elternschlafzimmer (beispielsweise in einem Beistellbett) schlafen. Bei Kindern ab 3 Jahren werden auch regelmäßige Rituale beim Zubettgehen angeraten (gleicher Rhythmus: Pyjama anziehen, Zähne putzen, sich ins Bett legen, den Tag Revue passieren lassen und offene Themen zu Ende besprechen, eine Geschichte erzählen/vorlesen/selber lesen, Gutenachtküsschen, ggf. ein kleines Nachtlit installieren, Türe einen Spalt offen stehen lassen, Hörgeschichte, nur ein und zwar immer dasselbe Kuscheltier, usw.). Ziel ist es, Ruhe einkehren zu lassen, damit das Kind sich beruhigt und anschließend einfacher in den Schlaf finden kann.

Bei **Jugendlichen** zählt vor allem, dass Eltern beraten werden, wie sie mit den Schlafproblemen umgehen können, wenn diese zum Familienproblem werden.

Häufig treten Schlafprobleme bei Jugendlichen bei Angstsituationen auf. Hier muss die Situation besprochen und geklärt werden sowie systematisch an den Ängsten gearbeitet werden. Eltern werden ebenfalls über die negativen Einflüsse informiert, die die Nutzung von Tablets und Smartphones vor dem Zubettgehen auf das Schlafverhalten ihrer Kinder hat. Dies bedeutet konkret, dass die Nutzung aller „Bildschirme“ (d.h. Handy, Tablet, TV) in der Beratung mit den Eltern angesprochen werden und dies bereits ab Kleinkindalter. Ebenso wird diese Information wiederkehrend mitgeteilt. Die Beratung beinhaltet, dass immer auf einen klaren Zeitrahmen der täglichen Nutzung der Bildschirme geachtet werden soll (Regel 3-6-9-12 nach Serge Tisseron: vor 3 kein Bildschirm, 3-6 maximal 2x30`TV/Tag, 6-9 nur Spiele ohne Internet immer noch maximal 60'/Tag, 9-12 Internet mit Eltern). In der Beratung wird darauf hingewiesen, dass Bildschirme eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen abgeschaltet werden sollten, dann ist auch Zeit für das Ritual des Zubettgehens.

Falls Kinder oder Jugendliche Kontakte pflegen, die ihnen Sorge oder Ärger bereiten, ist es wichtig, die Situation gemeinsam zu besprechen und wenn nötig zu erklären, dass

negativ belastete Freundschaften oder Kontakte auf ein Minimum reduziert werden sollten und es in jeder Hinsicht förderlich ist, Energie nur in gute und positiv gestaltete Freundschaften zu investieren. Bei Kindern und Jugendlichen mit schwierigen Kontakten in Gruppen sollten diese Kontakte „gefiltert und neu erarbeitet“ werden. Dadurch eignen sie sich die Fähigkeit an, ihre Kontakte präziser und mit mehr Bedacht zu wählen. Bei der Beratung von Jugendlichen gibt es kein Elterngespräch, in dem das Thema Medienkonsum nicht angesprochen wird. Auch hier ist die Situation wieder individuell zu betrachten.

Kaleido rät z.B. zum Verzicht der Handynutzung während der Hausaufgaben. Außerdem wird empfohlen, das Internet nachts abzustellen und das Handy nicht im Zimmer zu behalten. Eltern haben in diesem Kontext eine Vorbildfunktion. Den Eltern muss bewusst sein, dass sie nicht gewisse Verhaltensmuster bei ihren Kindern einstellen können, wenn diese gegenteilig in der Familie vorgelebt werden.

Falls größere Schlafprobleme vorliegen, wird den Eltern empfohlen, ihren Hausarzt aufzusuchen, um angepasst mit der Situation umzugehen. In manchen Fällen (z.B. eine depressive Grundstimmung) wird an das entsprechende Fachpersonal innerhalb oder außerhalb von Kaleido weitergeleitet.

Eine gesunde Schlafhygiene, die in den Beratungen mitsamt der individuellen Ratschläge angestrebt wird, reicht meist aus, damit kleine „Schlafprobleme“ schnell behoben sind.

Gelegenheiten gibt es genügend, um vor allem über negative Einflüsse der Nutzung von Tablets und Smartphones vor dem Zubettgehen zu informieren. Abgesehen von den Erst- und Elternberatungsgesprächen bei Kaleido gibt es noch Schülerbegleitungen und Animationen. Diese werden teils gezielt organisiert oder aufgegriffen. Zudem unterstützt Kaleido die Schulen in der Umsetzung von Präventionsprogrammen, wie Fairplayer (Mobbingprävention) und Medienhelden (Umgang mit Medien und Prävention zu Cybermobbing). Auch in den Klassen werden Animationen zum gesunden Klassenklima angeboten.

Außerdem steht Informationsmaterial von KlickSafe.de zur Verfügung.

Die Thematik des Schlafes ist ebenso wie die des Medienkonsums allgegenwärtig.